

けんぽだより

KATSU 2026 秋 no.297

<https://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/>



**のんでいる薬が
わからない…**

過去の診療・お薬情報を医師・
薬剤師が確認でき、適切な医療
につながります。

**救急車で
搬送されたとき…**

急病時にも救急隊員が医療
情報を確認でき、迅速で適
切な処置や搬送につながり
ます。



**こんなとき、
あってよかった!**

マイナ保険証



**医療費が
高くなってしまった…**

手続きなしで、自己負担限度額を
超える支払いが免除されます。



**医療費控除を
利用したい…**

マイナポータルで医療費情報を確認
でき、確定申告の手続きもスムーズ
になります。



マイナンバーカードをまだお持ちでない方は**早めにご準備**ください

カードを申請

**1
申請**

交付申請書を使用し、
オンラインまたは
郵送で申請

**2
受け取り**

交付通知書が届いたら、
必要書類を持参して
市区町村窓口で受け取る

交付申請書を
紛失した方は
こちら



カードを
受け取ったら

マイナ保険証として登録

自分に合った方法で簡単登録!

医療機関のカードリーダー

病院等の受診時にその場で登録可能

オンライン

スマホ等のマイナポータル
(アプリ) から



セブン銀行 ATM

ATM 画面の案内に沿って登録

《 保険証として使えなくなってしまう！ 》

マイナ保険証の有効期限にご注意を

マイナンバーカードおよびカードに搭載の電子証明書には、それぞれ有効期限があります。
有効期限が近づくと、医療機関・薬局のカードリーダーにお知らせが表示されるほか、
期限の2～3カ月前に自治体から「有効期限通知書」が送付されます。

更新が必要なのは2種類



10年
ごと

マイナンバーカード

顔写真を含めたカード本体を更新します

▶発行日から

10回目の誕生日

(18歳未満は5回目)まで

5年
ごと

電子証明書

ICチップ内の電子証明書を更新します

▶発行日から

5回目の誕生日まで

更新方法

カードリーダーの表示や「有効期限通知書」が届いたら、
有効期限が近づいているサイン！
早めの更新をお願いいたします。



電子証明書の更新



5年ごとに、
ICチップ内の
電子証明書を更新

カード本体の更新



10年ごとに、
写真も含めて
カード本体を更新

いずれかの方法で
事前申請



オンライン申請



写真機



郵送

お住まいの市区町村窓口へ

期限が切れてしまったら

さまざまな行政サービスが利用できなくなります。保険証としての利用は電子証明書の有効期限の月末から
3カ月間は可能ですが、その後は利用登録が解除され、使用できなくなりますのでご注意ください。



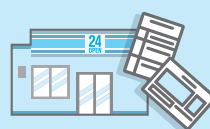
確定申告 (e-Tax)



マイナポータル



銀行・証券口座開設



各種証明書の取得



病院・薬局

高額な医療費がかかったとき

今年の8月から高額療養費制度が見直されましたが、**当組合には安心の付加給付があります！**

高額療養費制度とは？

長期入院や病気やけがなどで1カ月の自己負担が上限額を超えた場合、その超えた分があとで健保組合から払い戻される制度です。



高額療養費や付加給付はレセプトをもとに自動計算されるので原則、**事前申請が不要です**

今後段階的に制度が見直されることとなり、まず今年の8月に、自己負担の年間上限の導入とともに月額上限が引き上げられました。ですがご安心ください。当組合が独自に実施している「付加給付」によって、**最終的な自己負担は約5万円**に抑えることができます。

高額療養費が支給されるのは、**①1人**が、**②同一月内**に、**③同一医療機関等の窓口**で支払った医療費が、下記の自己負担限度額を超えたときです。

※付加給付は後日支給

70歳未満

標準報酬月額	従 来		現在（令和8年8月～令和9年7月）	
	月額上限		引き上げ 月額上限	導入 年間上限
83万円以上	252,600円+（総医療費-842,000円）×1% 【140,100円】		270,300円+（総医療費-901,000円）×1% 【140,100円】	1,680,000円
53万円～79万円	167,400円+（総医療費-558,000円）×1% 【93,000円】		179,100円+（総医療費-597,000円）×1% 【93,000円】	1,110,000円
28万円～50万円	80,100円+（総医療費-267,000円）×1% 【44,400円】		85,800円+（総医療費-286,000円）×1% 【44,400円】	530,000円
26万円以下	57,600円 【44,400円】		61,500円 【44,400円】	530,000円
低所得者 （住民税非課税）	35,400円 【24,600円】		36,900円 【24,600円】	290,000円

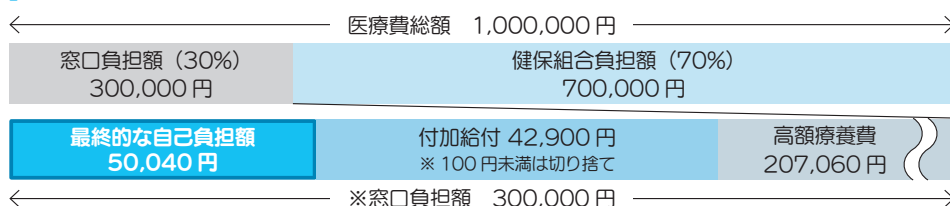
70歳以上 75歳未満

標準報酬月額	従 来		現在（令和8年8月～令和9年7月）			
	月額上限		引き上げ 月額上限		導入 年間上限	
	外来（個人ごと）	入院（世帯ごと）	外来（個人ごと）	入院（世帯ごと）		
現役並みⅢ （83万円以上）	252,600円+（総医療費-842,000円）×1% 【140,100円】		270,300円+（総医療費-901,000円）×1% 【140,100円】		1,680,000円	
現役並みⅡ （53万円～79万円）	167,400円+（総医療費-558,000円）×1% 【93,000円】		179,100円+（総医療費-597,000円）×1% 【93,000円】		1,110,000円	
現役並みⅠ （28万円～50万円）	80,100円+（総医療費-267,000円）×1% 【44,400円】		85,800円+（総医療費-286,000円）×1% 【44,400円】		530,000円	
一般 （26万円以下）	18,000円	57,600円 【44,400円】	22,000円 （年間上限216,000円）	61,500円 【44,400円】	530,000円	
低所得者 （住民税非課税）	8,000円	24,600円	11,000円 （年間上限96,000円）	25,700円 【24,600円】	290,000円	
		15,000円	8,000円	15,700円	180,000円	

※【 】内は多数該当（過去1年以内に3回以上の支給を受けた場合の4回目以降）の自己負担限度額

例えば1カ月の総医療費が1,000,000円かかったら…

■70歳未満、標準報酬月額28～50万円のケース ※令和8年8月の制度見直し後の計算



マイナ保険証があれば、窓口での支払いが自動的に自己負担限度額までに抑えられるんだよ



高額療養費制度・付加給付についての詳細は当組合のホームページをご覧ください。
https://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/member/benefit/expensive_a.html



第19期

組合会理事・議員

(敬称略・50音順)

当健保組合の組合会理事・議員の任期満了にともない、第19期理事・議員が選出されました。

理事長には吉田守克氏が就任されました。



総務委員
松本 幹久
(株)エムズネットワーク



西林 大輔
(株)インターネットアシスタ



保健事業委員
鈴木 義人
(株)柳島寿々喜園



理事長
吉田 守克
(株)トーガシ

理事

選定



常務理事
黒澤 克彦
東京外広告ディスプレイ健康保険組合



保健事業委員長
望月 敏弘
(株)春光社



総務委員長
村越 有治
(株)ムラコシエ



武藤 金太郎
(株)広正社



総務委員
瀬戸 隆史
東京都造園建設業協同組合



鈴木 知子
(株)シミスオクト



監事
鈴木 賢司
(株)ニップコーポレーション



下田 広幸
(株)ヴァリユー



岡野 正和
(株)岡野造園

議員



和田 新也
(株)箱根植木



総務委員
藤田 健
(株)ジェイアール東日本企画



田口 康男
(株)都市美工



高橋 拓也
(株)ジェイアール東日本企画



田口 徳久
(株)博展



鈴木 英法
屋外広告ディスプレイ企業年金基金



保健事業委員
清水 弘道
(株)シミスエ



秋元 健夫
(株)造型社

理事

互選



間宮 泰雅
(株)協立広告



成家 岳
(株)富士植木



保健事業委員
中村 晃
(株)日交



永門 大輔
(株)ジールアソシエイツ



伊藤 友二
(株)大広



総務委員
池上 佳之
(株)三恵社



保健事業委員
生田 茂
(株)セレスポ



飯塚 稔
(株)たきコーポレーション

議員



宮地 琢
(株)タクミヤ



根本 拓也
(株)文宣



友田 敦
(株)トモタ企画



田川 省信
(株)テレフィット



監事
佐々木 臣
(株)エヌケービー

就任のご挨拶



東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
理事長 吉田 守克

組合員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、5月23日付で大西前理事長の後任として理事長を拝命いたしました。健康保険組合の運営という重要な役割を担うこととなり、その責任の重さに身の引き締まる思いです。

現在、健康保険組合を取り巻く環境は大きく変化しています。令和8年度予算では、賃上げを背景に保険料収入の増加が見込まれる一方で、医療費や高齢者医療への拠出金も増加を続けており、全国の健康保険組合の約7割が赤字予算となるなど、依然として厳しい財政状況が続いています。

また、医療保険制度の持続可能性を確保するため、健康保険法等の改正により制度の見直しも進められています。当健康保険組合におきましても、こうした環境の変化に対応しながら、安定した事業運営に努めてま

いります。

一方で、加入者の皆様の健康づくりや疾病予防への取り組みは、これまで以上に重要になっています。当健康保険組合では、ICTを活用した保健指導やウォーキングイベント、健康ポータルサイト「PePUp」など、費用対効果を意識した保健事業を実施するとともに、事業主の皆様と連携したコラボヘルスを推進し、被保険者の健康づくりや疾病予防に取り組んでまいります。特定健診・特定保健指導につきましても、ぜひ積極的にご利用くださいますようお願いいたします。

健康保険組合の使命は、加入者の皆様とご家族が安心して健やかな毎日を送ることができるよう支えることです。今後も健全な財政運営と充実した保健事業の両立を図りながら、健保職員一丸となって、皆様に信頼される健康保険組合を目指してまいります。

引き続き、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和8年6月から医療費が引き上げられました

医療費や薬価は国が定めており、定期的に見直されます（診療報酬改定）。

令和8年度の診療報酬改定では、物価上昇や人件費の高騰への対応として、医療費が+3.09%と大幅に引き上げられました。

令和8年度
診療報酬
改定率

診療報酬本体
(医師の技術料など)

+3.09%※
(令和8年度 +2.41%)
(令和9年度 +3.77%)

※令和8年度および令和9年度の2年度平均

薬価等

(薬代・医療材料の合計)

-0.87%



医療機関を受診したときは
Pep Up「医療費のお知らせ」や、
領収書・明細書でかかった医療費を
確認してね!

令和8年6月から医療の効率化が強化されました

医療提供体制の効率化を図り、限りある医療資源の有効活用を図る取り組みも進められています。

医療DXの推進

電子カルテの共有や電子処方箋の活用を促進します。異なる医療機関で医療データを
確認でき、**重複検査や重複投薬の防止**につながることが期待されています。

長期処方や リフィル処方箋の推進

長期処方やリフィル処方箋に対応できることを
患者に周知しなければならない医療機関を
拡大します。

残薬調整の推進

医師の指示のもと薬剤師が残薬を確認・調整
した場合、調剤報酬が算定されます。

調剤時残薬調整加算 ➔ 300 ~ 500円 新設

処方箋の様式が 変わります

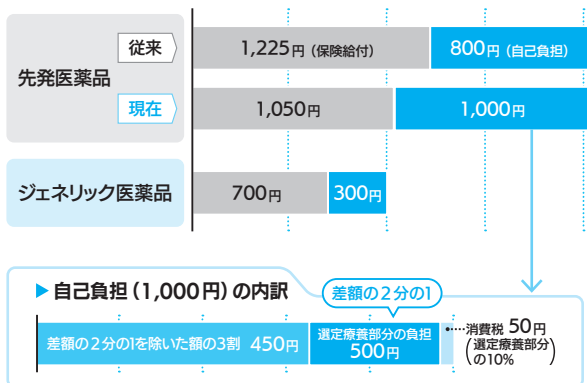
リフィル処方箋の説明欄
と残薬に応じた減量指示
の有無がわかる欄が追加
されます。



ジェネリック医薬品の 利用をさらに促進

通常、医療費の自己負担割合は2~3割ですが、ジェネリック医薬品がある先発医薬品（長期収載品）を希望する場合、差額の一部が健康保険の適用範囲から除かれる「長期収載品の選定療養」という仕組みが導入されています。この自己負担部分が、4分の1から2分の1へ引き上げられました。

例 先発医薬品 2,000円・ジェネリック医薬品 1,000円（3割負担の場合）



自己負担が
さらにアップ

ジェネリックは先発品と
同じ成分・同等の効き目で、
値段が安いお薬だよ

安いだけでなく、
のみやすく改良された
お薬もあるよ



6月から変わった主な医療費

医科

初診料	2,910円(据え置き) →
再診料	760円(10円増) ↑
物価対応料	20円(新設)
外来・在宅 ベースアップ評価料	初診時 170円(110円増) ↑ 再診時 40円(20円増) ↑ ※賃上げを継続していた場合は、 初診時230円、再診時60円
急性期一般入院料1	1日あたり18,740円(1,860円増) ↑
入院時の食費	1食あたり730円(40円増) ↑
入院時の光熱水費	1日あたり458円(60円増) ↑

歯科

初診料	2,720円(50円増) ↑
再診料	590円(10円増) ↑

注目

物価対応料

物価高対応として
初・再診時に
加算されます

注目

外来・在宅 ベースアップ評価料

賃上げへの評価料が
引き上げられました

令和8年7月から接骨院・整骨院、 あん摩マッサージ指圧、はり・きゅうの療養費・ かかり方のルールが変わりました

物価高騰への対応として療養費が引き上げられたほか、適正な制度運用に向けた見直しが実施されました。

療養費の改定率

接骨院・整骨院(柔道整復療養費)、
あん摩マッサージ指圧、はり・きゅう療養費

+0.6%

● 接骨院・整骨院 ●

項目	改定前	改定後
初検料	1,550円	1,560円
再検料	410円	420円
施療料(打撲・捻挫の初回施術)	760円	770円
後療料	505円	550円
温電法料	75円	80円
冷電法料	85円	80円
電療料	33円	46円

- 複数部位施術の際の通減(8割)対象が3部位目から **2部位目に拡大**
- 長期間・頻回な施術(直近1年間で通算8カ月以上かつ9部位以上)を受ける場合は、保険者による注意喚起等を経て **償還払い※の対象**に

※償還払いとは、患者が窓口で施術費用を全額支払い、後日、患者が健保組合に療養費を請求する仕組み。

● あん摩マッサージ指圧 ●

項目	改定前	改定後
マッサージ施術料(1局所)	450円	470円

● はり・きゅう ●

項目	改定前	改定後
はり・きゅう初検料(1術)	1,950円	2,000円
はり・きゅう初検料(2術)	2,230円	2,320円
はり・きゅう施術料(1術)	1,610円	1,650円
はり・きゅう施術料(2術)	1,770円	1,820円

- あん摩マッサージ指圧、はり・きゅうともに、対面診断による医師の同意書取得が必須(オンライン診療は不可)に
- あん摩マッサージ指圧、はり・きゅうともに、同じ月に16回以上施術を受けた場合、16回目以降の施術料や訪問施術料などは **50%に減額**

共通の変更事項 明細書の発行を推進

明細書の無償交付が義務付けられました。1回の発行ごとに「明細書発行加算」(10円)が算定できるようになりました。

※接骨院・整骨院、あん摩マッサージ指圧、はり・きゅうで健康保険が使えるケースはごく一部です。ご利用前には必ずルールをご確認ください



PepUp.

ポイントは
好きな商品に
交換！

R
POINT

amazon gift card



ポイント



歩いて
たまる



読んで
たまる



健康になると
たまる



今なら秋の新規登録キャンペーン実施中！

対象期間 令和8年9月9日(水)～16日(水)

対象期間中に新規登録していただくと、
通常の初回登録 500pt + キャンペーン 500pt
= **1,000pt の Pep ポイント**を付与します！

※キャンペーンポイントは後日付与。

新規
登録方法



こちらを
読み取り！

Step 1

「本人確認コード」が記載された登録内容通知ハガキを手元に準備します。
登録内容通知のハガキが見当たらない場合は、お電話もしくはメールで登録に必要な**本人確認コード**をお問い合わせください。



03-3576-3511 (案内番号 3番)



右記の二次元コードを読み取ってメールを起動してください。



Step 2

メールアドレスと任意のパスワードを登録します。

Step 3

本人確認コードと生年月日を入力します。

登録完了



対象者

被保険者・被扶養者（配偶者のみ）



便利な機能



- 医療費通知の閲覧（e-Tax 用データもダウンロード可能）
- 健診結果閲覧
- 「カラダの年齢 健康年齢」算出
- お薬の記録（お薬手帳）
- 日々の歩数やバイタルの管理 他多数あり



健康企業宣言で、 社員が**変**わる。会社が**変**わる。

企業が元気になるための第一歩は、社員の健康づくりから。

「健康企業宣言」は、事業所が“健康づくりに取り組む”ことを宣言し、段階的に実践していく制度です。

費用負担はなく、中小企業でも始めやすい取り組みとして全国で広がっています。

参加するメリット

採用力UP

健康経営に取り組む企業は求職者からの評価が高まり、採用活動にもプラスに働く。

生産性向上

健康施策により欠勤や休職が減り、働く意欲や集中力が高まる。

従業員満足度の向上

健康に配慮する企業姿勢は、働きやすさや安心感の向上につながる。

企業イメージの向上

認定ロゴをホームページ・求人票などに掲載でき、社内外へのアピールにつながる。



主な取り組み例

健康診断の受診率向上、ストレスチェックの実施、運動機会の提供、禁煙サポート、長時間労働の削減 など

無理なく始められるものばかりです！



まずは「**宣言**」して健康づくりの一步を踏み出してみませんか。

当健保組合が事業所を**サポート**させていただきますので、お気軽にご相談ください！

新たに「健康企業宣言」される事業所へ
**健康測定セットを
提供**いたします！

先着30セット



お気軽に保健事業課へご相談ください！

03-3576-3511 (案内番号 3 番)

詳細は当組合ホームページ
健康企業宣言のページをご覧ください



https://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/member/health/sengen_step1.html

令和7年度

決算がまとまりました

令和7年度の決算が承認されましたので、ご報告いたします。

健康保険

一般勘定



保険料収入の増加により、約 30 億円の経常黒字を確保

収入	総額	289 億 686 万円	経常収支	271 億 6,469 万円
支出		245 億 3,268 万円		241 億 6,206 万円
収支差引		43 億 7,418 万円		30 億 263 万円

(決算基礎数値：被保険者数 58,476 人・平均標準報酬月額 345,053 円)

決算の概要

その他 1.6 億円 ●国庫負担金、国庫補助金、特定健康診査等事業収入、出産育児交付金、雑収入
 財政調整事業交付金 3.1 億円 ●高額な医療費が発生したときに健保連から交付される助成金
 繰越金 10.0 億円 ●前年度決算からの繰越金
 調整保険料 3.6 億円 ●健保組合間の財政調整のための別枠保険料収入

収入
289.1 億円

保険料 270.8 億円
 ●事業主と被保険者の皆さんから納めていただく保険料

支出
245.3 億円

保険給付費 131.1 億円
 ●皆さんが病院にかかったときに支払われる医療費や各種給付
 納付金 98.9 億円
 ●高齢者医療制度を支えるために国に支払う拠出金

事務費 2.4 億円 ●健保組合の運営費
 保健事業費 9.0 億円 ●人間ドックや健診など、疾病予防事業費
 財政調整事業拠出金 3.6 億円 ●調整保険料を全額健保連へ拠出
 その他 0.3 億円 ●還付金、営繕費、連合会費、積立金、雑支出

収入

健保組合の主な収入源で、皆さんから納めていただく保険料は、被保険者数や給与水準の安定した増加により、270 億 8,176 万円（前年度比＋ 15 億 4,936 万円）となりました。

支出

一方、主な支出は、皆さんの医療費にあてられる保険給付費が 131 億 590 万円（前年度比＋ 3 億 3,174 万円）、高齢者医療制度を支えるために国に拠出する納付金が 98 億 8,772 万円（同－ 7 億 6,957 万円）となりました。また、疾病予防などを目的とした保健事業費には 9 億 296 万円を計上し、各種事業を実施しました（次ページ参照）。

収支状況

令和7年度は医療費が増加したものの、保険料収入が大きく増加したことから、経常収支は約 30 億円の黒字となり、安定した財政運営を維持することができました。

決算残金 43 億 7,418 万円のうち、33 億 7,340 万円を別途積立金として積み立て、残りは翌年度へ繰り越し、将来の支出増加に備えます。

一方で、令和8・9年度には、医療費が2年度平均で3%以上引き上げられる予定であり、健保財政を取り巻く環境は今後も厳しさを増すことが見込まれます。引き続き、健全で安定した財政運営に努めてまいります。

介護保険

介護勘定

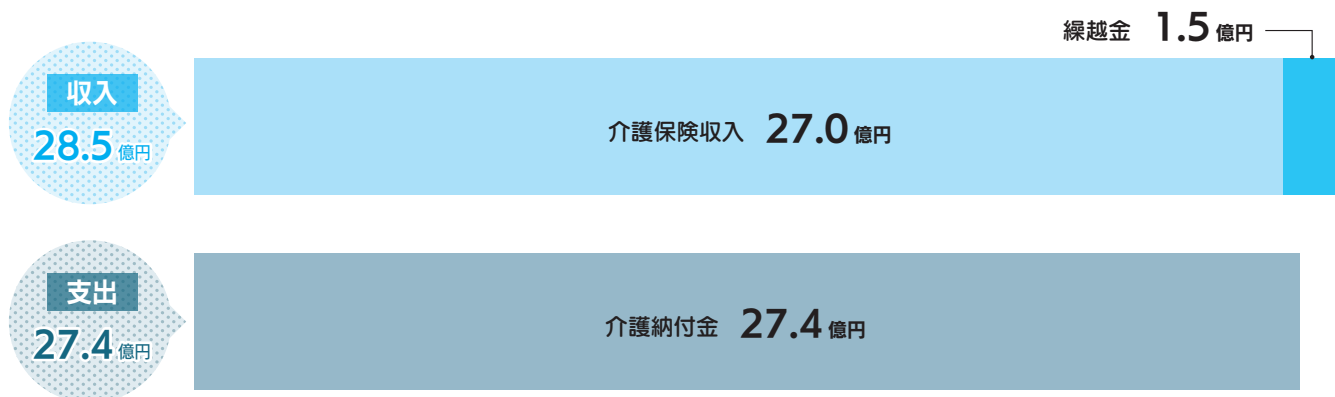
収入総額 28億5,134万円

支出総額 27億4,319万円

収支差引 1億815万円

(決算基礎数値：第2号被保険者数 37,302人・平均標準報酬月額 380,044円)

決算の概要



健保組合は、国の代わりに40歳～64歳の被保険者から介護保険料をお預かりし、介護納付金として国に納めています。

令和7年度は介護納付金として国に納めた額27億4,313万円に対し、介護保険収入27億268万円となりました。前年度からの繰越金も含めた収支差引額1億815万円は、9,612万円を次年度への繰越金とし、残額を準備金へ追加積み立てしました。

令和7年度に実施した

保健事業



特定健康診査事業

- 特定健康診査(年間)…29,255名受診

特定保健指導事業

- 動機付け支援…**対象者** 2,445名 **実施者** 366名
- 積極的支援…**対象者** 3,538名 **実施者** 370名

保健指導宣伝

- 健康ポータルサイト「Pep Up」(年間)
- ホームページ
- 機関誌『活』の発行(4月・9月・1月)
- 健康管理委員事業の開催
 - ①「算定基礎届の手引き」配布(6月)
 - ②健康講座(10月)
- 「医療費通知」を対象者へ「Pep Up」にて配信(毎月)
- 「ジェネリック医薬品利用促進通知」を対象者へ「Pep Up」にて配信(3カ月ごと)
- データヘルス計画
 - 当健保組合の特徴と傾向を分析した計画を実施
 - 重症化予防(生活習慣病)を目的とした治療放置者や若年層への受診勧奨通知、および希望者へ個別保健指導を実施
- 育児誌「赤ちゃん！」を申込者へ配付

疾病予防

- 生活習慣病予防健診……………34,479名
- 東振協女性生活習慣病予防健診(秋)……………714名
- 人間ドック……………6,834名
- 婦人健診……………1,516名
- 遠隔地被保険者各種健診補助金……………1,558名
- 被扶養者各種健診補助金……………2,841名
- インフルエンザ予防接種補助金(10月～1月)…12,754名
- 若年者のメタボ予防のための保健指導……………4名
- 禁煙サポート……………10名
- 歯科健診……………43名
- オンライン医療相談「first call」……………316名

健康づくり

- 契約保養所利用料補助……………604名

体育奨励事業

- 春・秋・冬のスマホウォーク
(春) 1,605名 (秋) 1,522名 (冬) 1,719名
- 春の歩け歩け大会…1,171名
- 秋の歩け歩け大会…182名
- スポーツクラブ(通年)



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか

健診の予約・詳細はこちら



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていれば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



年に1回の健診で健康状態を確認できます



健診は1年のうちで
半日程度です

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。



病気を早期発見
するための健診です

自分では健康だと思っても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。



通院での診察と
健診は別物です

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

予約はお早めに



職場で健診を受けられる被保険者とは違い、被扶養者は自分で予約をとる必要があります。「予約をとり忘れて受けそびれた」「希望の健診機関や日時が埋まってしまった」といったことのないよう、健診の案内が届いたらすぐに予約をとりましょう。



特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認し、生活習慣を見直す機会でもあります。被扶養者のみなさんも年に1回はご自身の健康をチェックしましょう。

さっそく健診を
予約するわ



健康家族を
めざそう!

健診受診率向上にご協力をお願いします!

当組合が契約する医療機関以外や補助金申請制度を利用せずに自費で健診を受けた方には、特定健診実施率向上のため、健診結果表のご提出をお願いしております。

ご提供方法などは、当組合ホームページをご確認ください。

ご提供いただきますと、マイナポータルやPep Upで健診結果の一部が閲覧できるようになります。

健診結果表を
ご提供ください

詳細はこちら





特定保健指導の メリットって なんだろう

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

対象となられた方には、案内をお送りしておりますので、お申込みをお願いいたします。

※一部医療機関では健診当日に実施できますので、ぜひご利用ください(下記参照)。

無料で
受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく
実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が
持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質(QOL)も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことづくめですよ。

やる気が出てきた
メタボ脱却するぞ!



健診の当日に特定保健指導を受けられる
医療機関はこちらです

- 鶯谷健診センター
- 新宿健診プラザ
- PL東京健康管理センター(人間ドックのみ)
- フィオーレ健診クリニック(人間ドックのみ)
- 同友会
(春日クリニック・事業所巡回健診・健保会館健診)
- せんだい総合健診クリニック
- はなみずき小手指クリニック(令和8年5月より)
- パークサイドクリニック(令和8年7月より)

※健診の当日に特定保健指導を受けた場合でも、後日案内ハガキが届く場合がございます。何卒ご了承ください。

重症化予防事業のお知らせ

ウェルエットを受けてみませんか?

令和7年度の健診結果から、生活習慣に改善が必要と判断された方へ、当組合から10月頃に医療機関の受診勧奨通知と食事指導の案内をお送りいたします。

ご案内を受け取られましたら、医療機関へ受診し、食事指導で生活習慣を見直しましょう!

こどもの医療

その「抗菌薬」、本当に必要ですか？

「かぜや胃腸炎は抗菌薬で治る」と思っていませんか？ 抗菌薬は「細菌」に効く薬です。「ウイルス」を原因とする嘔吐や下痢を止めたり、熱を下げたりする働きはありません。抗菌薬をのめば、どんな病気でも良くなるわけではないのです。



● かぜは抗菌薬では治りません

感染症を引き起こす細菌とウイルスは全く別のもので、大きさや構造、薬剤の効き方等が異なります。

抗菌薬は細菌による感染症を治療する薬です。ウイルスが主な原因である一般的なかぜ（発熱・のどの痛み・咳・鼻水等）や胃腸炎には効果がありません。それどころか、のどや皮膚、腸などに無数に棲んでいる細菌のバランスを崩して病原菌の侵入リスクを高めたり、免疫機能を整える有益な細菌にまでダメージを与えて、嘔吐や下痢、皮疹などを引き起こしたりすることもあります。抗菌薬の使用は腸内フローラ（※）の観点からも必要最小限にすることが重要です。

（※）健康に影響を及ぼすと考えられる多種多様な腸内細菌集団のこと。体内の細菌のうち約9割が腸内に棲むといわれる。

● 不適切な使用で、薬剤耐性菌が出現

細菌感染症と診断され、抗菌薬を処方されたにもかかわらず、症状が治まったからと自己判断で服用をやめてしまうと、体内の病原菌が変化して、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌が出現するリスクが高まります。体内に薬剤耐性菌を保菌してしまうと抗菌薬で治せるはずの病気に薬が効かず、とくに乳幼児や妊婦、高齢者は重症化・難治化してしまうおそれがあります。

抗菌薬に関する正しい知識を身につけて、薬剤耐性菌から子どもを守りましょう。

Q. こどもに抗菌薬はのませないほうがいいの？

そうではありません。

細菌感染症に対して抗菌薬が処方されたら、医師の指示どおり全部のみさってください。残った抗菌薬を後日のんだり、人にあげたり、もらったりしてもいけません。

抗菌薬は、必要なときに用量・用法を守って服用する、必要がなければ使わないことが大切です。



細菌



ウイルス



この病気に 効く？ 効かない？

抗菌薬



抗菌薬の効果が期待できるもの 細菌感染症

溶連菌性咽頭炎

肺炎球菌性肺炎

マイコプラズマ肺炎

百日咳

細菌性腸炎が疑われ、血圧低下や意識障害等の症状があるとき

中等症以上の急性副鼻腔炎で発熱や痛みが続くとき

急性中耳炎で症状が改善されないとき

伝染性膿痂疹（とびひ）

※抗菌薬の効果が期待できる病気はほかにもあります。



抗菌薬の効果が期待できないもの ウイルス感染症 非感染性疾患

- 一般的なかぜ ● 急性咽頭炎 ● 急性気管支炎
- インフルエンザ ● 新型コロナウイルス
- 嘔吐下痢症（ノロ、ロタなど） ● みずぼうそう
- はしか（麻疹） ● 風疹 ● リンゴ病 ● ヘルパンギーナ
- 手足口病 ● プール熱 ● 慢性呼吸器疾患 など

「健康スコアリングレポート(健康の通信簿)」で 当組合の健康課題が明らかに!

当組合の加入者の健康状態などを全組合平均や業態平均と比較して「見える化」した健康スコアリングレポート。

事業主の皆さまと共有し、より効果的な健康づくりの取り組みを進めます。

顔マークの見方



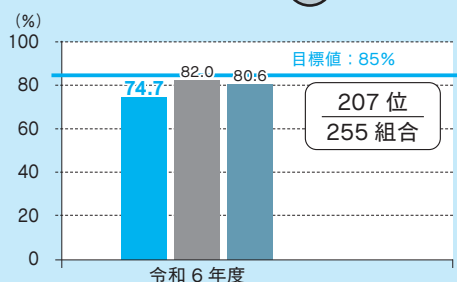
全健保組合平均を 100 とした際の各組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好(笑顔)」から「不良(悲脸)」の 5 段階で表記しています。

特定健診・特定保健指導が低調!!

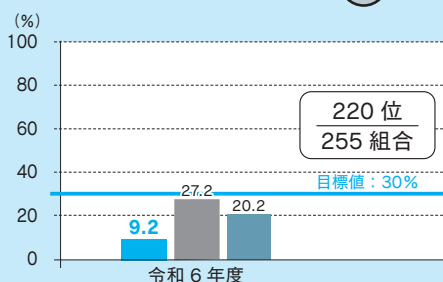
総合組合順位	222 位 / 255 組合
全組合順位	1,246 位 / 1,375 組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率



特定保健指導の実施率



当組合は、平均を大きく下回る結果となっています。将来の健康のために、年に1回特定健診を受診し、該当者は保健指導を受けましょう!

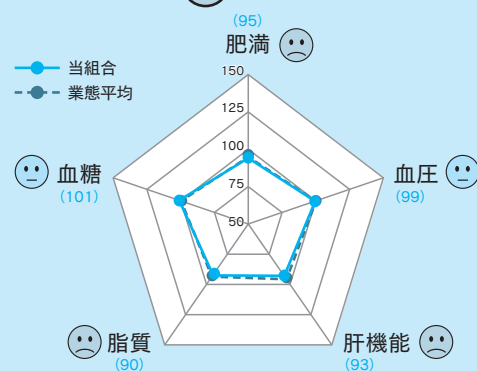
今年度の健診を受けていない人は早めのご予約をお願いします



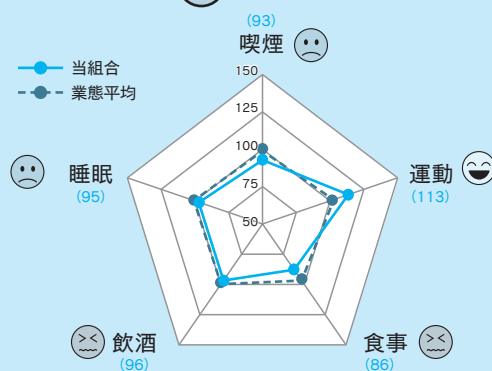
健康状況・生活習慣

[全組合平均: 100] *数値が高いほど、良好な状態

健康状況



生活習慣



※令和6年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

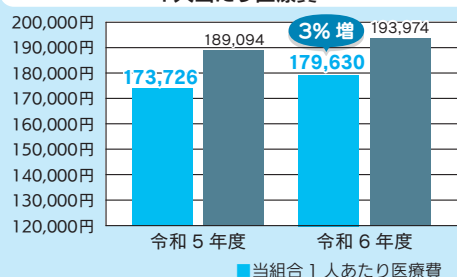
適正体重(BMI18.5 ~ 25未満)の人は高血圧症・脂質異常症・糖尿病で医療機関を受診する割合が最も低いことがわかっています。適正体重を参考にしながら、毎日の食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。



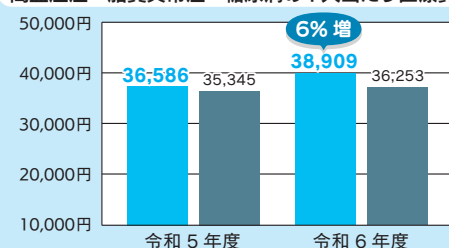
生活習慣病関連の医療費が上昇!!

当組合の1人当たり医療費は、全組合平均を下回っています。しかしその一方で、高血圧症・脂質異常症・糖尿病の医療費は平均を上回り、さらに前年度比で大きく増加しています。

1人当たり医療費



高血圧症・脂質異常症・糖尿病の1人当たり医療費



1より高いほど医療費が高い

性・年齢補正後
組合差指数
0.93

〈参考〉医療費総額

当組合
14,557 百万円

健診受診率の向上と生活習慣の改善が重要な課題となっています。
健診受診と日々の生活習慣の見直しを通して、生活習慣病を予防し、健康づくりにつなげましょう。

春の歩け歩け大会を開催しました!

開催期間 令和8年5月22日(金)～
6月29日(月)

申込数 527名

今回は約40日間の長期間開催!

好きなタイミングで、初級コース・上級コースを選んで参加いただきました。

鉄道博物館はみどころ満載で、鉄道の歴史文化に触れたり、シミュレータで体験したりと、
ご年齢問わず、皆さまに楽しんでいただけたようです。

ご参加ありがとうございました!

in 埼玉・鉄道博物館(さいたま市)



上級コースでは氷川神社にも
足を延ばしていただきました!



次回の大会は秋を予定しています。
皆さまのご参加をお待ちしております!

(詳しくは裏表紙をご覧ください)

≡✉ おたよりありがとうございました! あなたの快眠法は?

✉ **Hさん** | 60代 本人

山が趣味なので、部屋にテントを張って寝ることです。冬でも寒くないし山の中にあるような雰囲気よく寝れますよ。

✉ **Hさん** | 60代 家族

できるだけ身体を動かす。たとえ忙しい日でも隙間時間に室内その場ジョギング!

✉ **Oさん** | 40代 本人

こどもの手をさわりながら寝る。

✉ **Wさん** | 50代 家族

早めの夕飯と入浴。

✉ **Nさん** | 40代 家族

寝ながらのストレッチで1日のコリを伸ばしてから寝ます。



✉ **Hさん** | 30代 本人

毎日同じ時間に早寝早起きすること。
睡眠計測アプリ(ポケモンスリープ)を使って楽しく寝てます。

✉ **Gさん** | 20代 本人

パジャマを快眠用の生地のものにする。

✉ **Tさん** | 50代 家族

猫と一緒に寝る。

抽選で**30名様**に**1,000円分の商品券**をプレゼント！
皆さまの声をお聞かせください！

保健事業に関するアンケート

健康づくりのため、
皆さまの声をお聞かせください！



所要時間は 8 分程度

回答期日

9月30日(水)まで

令和 8 年度 保健事業アンケート

URL <https://forms.gle/Gb6X2pCh8RmLrp6j6>

回答者全員に
Pepポイント
「100pt」

まちがい探し ⓧ 誌面クイズ

さらに抽選で
+1,000pt
獲得のチャンス！



回答者全員に Pep ポイント「100pt」、
さらに正解された方の中から抽選で 5 名様に
Pep ポイント「1,000pt」プレゼント！

第1問 まちがい探し

Q 上下のイラストには、
ちがうところはいくつあるでしょう？

A ① 5カ所 ② 6カ所 ③ 7カ所

第2問 誌面クイズ

本誌に掲載されている内容からクイズを出題します。
探してみてください。

Q 抗菌薬は「細菌」に効く薬です。抗菌薬の効果が期待できる疾患は？

A ① 一般的なかぜ ② マイコプラズマ肺炎

応募要項

応募資格 被保険者・被扶養配偶者 (Pep Up に登録した方)
※ Pep Up への登録が必要です。Pep Up については本誌 P8 をご参照ください。

応募方法 Pep Up にログイン後、アンケートページから下記①～
④すべてをご記入のうえ、ご応募ください。

- ① まちがい探しの答え
 - ② 誌面クイズの答え
 - ③ ひとつこと (読書の秋にオススメしたい一冊は?)
 - ④ アンケート
- ※③ひとつことは、イニシャル等にて本誌へ掲載させていただきます。

応募締切 10月12日(月)

当選発表 Pep ポイントの付与によってかえさせていただきます。



© スカイネットコーポレーション

前回の答え

① まちがい探し ③ 6カ所



① 誌面クイズ
② ご出産された方全員に配送

たくさんのご応募
ありがとうございました

9月に被扶養者の資格確認調査を実施します



当組合では、被扶養者として認定されているご家族について、引き続きその資格があるかを
確認する調査を毎年行っております。

被扶養者の医療費は、皆さまから納めていただいている保険料収入で補っていることから、
一定の条件を満たした方のみ被扶養者となることができます。

当組合の健全な運営のため、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

対象者

- 当組合においてマイナンバーを活用した情報連携を用いて一次審査を行い、その結果により
調査が必要と判断された19歳以上の被扶養者（平成20年4月1日以前生まれの方）

※令和8年4月1日以降に認定を受けた方を除く。

実施方法

- ① 9月に勤務先を通じて「被扶養者資格確認調査票」が配付されます。
- ② 記載されている必要書類（例：非課税証明書、源泉徴収票のコピーなど）をご用意ください。
- ③ 「被扶養者資格確認調査票」と上記の必要書類を併せて勤務先の担当者様へご提出ください。

提出期限

令和8年10月23日（金）必着

※期限までに提出がない場合、対象者の方の資格は削除となります。必ずご提出ください。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年の冬も流行が見込まれるインフルエンザ。予防接種の費用補助を利用して、感染症予防に努めましょう。

対象者

接種日の当日に資格がある被保険者・被扶養者

接種期間

令和8年10月1日（木）～令和9年1月31日（日）

補助額

上限 2,000円（年度内1名につき）

※接種料金は医療機関によって異なります。

※お住まいの自治体より補助がでていた場合、2,000円を上限とした実費分を補助します。

接種方法

東振協契約医療機関で接種する場合

当組合への
申請手続きは
不要です。

その他の医療機関で
接種する場合

補助金の
申請手続きが
必要です。

- (1) 当組合ホームページ「インフルエンザ予防接種補助」のページの「医
療機関一覧表」から病院を選び、電話にて予約します。
- (2) 接種当日までに東振協ホームページより「利用券」を発行します。
- (3) 接種当日、病院に「利用券」と「マイナ保険証等※」を提示します。
- (4) 自己負担金を窓口で支払います。

※ マイナ保険証のほか、資格確認書、資格情報のお知らせ。

出張接種・補助金請求（事業所ごと）につ
きまは、当組合ホームページ「インフル
エンザ予防接種補助」をご確認ください。



詳しくは、当組合ホームページをご覧ください

東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）イベント

いきいき健康づくり2026が開催されます！

参加無料

10～11月実施



ヨガやランニング、ウォーキングなど、初心者でも気軽に
参加できる健康イベントが開催されます。

ウォークラリーやスマホスタンプラリー、ご家族で参加で
きるウォーキングイベント、女性限定のヨガレッスンなど、多
彩なプログラムをご用意。無料でご参加いただけますので、
ぜひご参加ください！

イベントの詳細やお申込みは東振協 HP より

<https://www.toshinkyō.or.jp/event/>



申込締切 9月30日（水）

※先着順（定員になり次第、申込締切）

当健保組合へご加入いただける事業所をご紹介ください！



現在、協会けんぽに加入されている下記 **1** または **2** に該当する事業所を対象として、当健保組合への加入促進に取り組んでいます。

該当する事業所をご存じの場合は、ぜひ当健保組合にご紹介ください。

1

以下を主要業務とする事業所

- 屋外広告業
- ディスプレイ業
- 造園業
- イベント業
- 舞台装置関連業 等

※本社が東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県に所在。

2

当健保組合に加入している事業所と「親会社」、「子会社」、「関連会社」関係にある事業所



当健保組合に加入されますと、協会けんぽに比べて保険料や健診費用が軽減されるほか、当健保組合独自の健康づくり事業（ウォーキング大会、オンライン医療相談サービス、スポーツクラブ、保養所等）が利用できるなど多くのメリットがあります。

事業所の加入に関するお問い合わせは、
当健保組合適用課までご連絡ください。



☎ 03-3576-3511

案内番号 1 番

組合の動き

事業所の適用状況

加入した事業所

公告	事業所名	所在地	適用年月日
公告第 1581 号	(株)日経 BP アド・パートナーズ	東京都港区	令和 7 年 12 月 1 日 編入
公告第 1582 号	G & L エンゲージメント(株)	東京都港区	令和 7 年 11 月 1 日 新適
公告第 1583 号	セットインターナショナル(株)	東京都千代田区	令和 8 年 1 月 1 日 新適
公告第 1584 号	(株)イーステージ	東京都中央区	令和 7 年 5 月 1 日 新適
公告第 1591 号	(株)日東農業	東京都練馬区	令和 8 年 3 月 1 日 新適
公告第 1593 号	RGF タレントソリューションズ(株)	東京都品川区	令和 8 年 4 月 1 日 編入
公告第 1594 号	(株)アルター	東京都中央区	令和 8 年 5 月 1 日 編入

その他の公告

公告第 1585 号	第 19 期組合会互選議員の総選挙執行について
公告第 1586 号	第 19 期組合会互選議員総選挙の郵送投票について
公告第 1587 号	第 19 期組合会互選議員総選挙における開票及び選挙会について
公告第 1588 号	第 19 期組合会互選議員立候補の受理について
公告第 1589 号	第 19 期組合会互選議員総選挙の無投票について
公告第 1590 号	第 19 期組合会互選議員の当選人について
公告第 1592 号	令和 8 年 4 月 1 日施行の「子ども子育て支援法の一部を改正する法律」に対応する変更
公告第 1595 号	第 19 期組合会互選議員の確定と就職について
公告第 1596 号	第 19 期組合会選定議員の確定と就職について
公告第 1597 号	第 19 期組合会役員（理事長・理事・監事）の就任について



事業状況

令和 8 年 6 月末現在

<一般勘定> (令和 8 年度収支状況) (被保険者 1 人当たり)

事業所数

被保険者数

平均標準報酬月額

被扶養者数

〈収入〉
保険料

〈支出〉
医療費等

納付金
(高齢者支援金 他)

その他



1,099 件



59,531 人



347,798 円



22,939 人



月分 33,748 円
累計 102,580 円



月分 19,136 円
累計 41,285 円



月分 14,150 円
累計 28,301 円



月分 2,204 円
累計 3,211 円

参加費
無料

この秋、東西の動物園が
あなたの冒険フィールドに！

9月23日(水)
締め切り

歩け歩け大会 ～秋のどうぶつウォーク～

参加者募集中！

開催期間

令和8年10月23日(金)～11月30日(月)
のうち、**お好きな日**にご参加ください。

関東会場

場所	東武動物公園
特典	東武動物公園 入園券
定員	550名

関西会場

場所	天王寺動物園
特典	天王寺動物園 入園引換券
定員	250名

関西エリア
初開催！



参加後に写真送信+アンケートにご回答いただくと、抽選会にエントリーできます！

抽選会では素敵な景品をプレゼント！外れてしまった方にも漏れなくPepポイントを差し上げます。

最大1万円分の
ギフトカードが当たる！

お申込みはPep Upより。未登録の方は、この機会にぜひご登録ください(P 8参照)。

詳細は、健保ホームページの新着情報をご覧ください。

スマホウォーク・秋 参加者募集！

Let's all walk in space together

ボブの宇宙への旅

開催概要

エントリー期間

10月1日(木)～10月20日(火)

対象者

被保険者・被扶養者(配偶者のみ)

初参加賞

初めて本大会に参加された方
および1日平均5,000歩以上

➤ 500pt

個人賞

●1日平均5,000～7,999歩

➤ 500pt

●1日平均8,000歩以上

➤ 1,000pt

エントリー方法

「Pep Up」TOPページの「健保からのお知らせ」よりお申込みください。

開催期間

10月21日(水)～11月30日(月)

チーム賞

チーム平均8,000歩以上

➤ 300pt

(チーム(2～5名)で挑戦すればダブルでPepポイントGet)

健歩賞

(さらにポイント獲得のチャンス！)

1日平均8,000歩以上の方
の中から抽選で20名

➤ 2,000pt

アンケート賞

大会終了後のアンケート
回答者の中から抽選で20名

➤ 300pt